¿ QUIÉNES CORREN RIESGO?

Los niños corren riesgo de padecer diabetes tipo 2 si:

- tienen problemas de sobrepeso
- miembros de su familia tienen diabetes
- es hispano o latino, indio americano, africano americano, asiático o de las Islas del Pacífico
- tienen la piel más oscura en el cuello o las axilas y estas áreas se sienten más gruesas o aterciopeladas

Su médico puede indicarle si su hijo o hija pesa más de lo que se considera saludable para su edad y estatura.

Texas Diabetes Council /Texas Department of State Health Services
1100 West 49th Street Austin, Tx 78756-3119
www.texasdiabetescouncil.org 1-888-963-7111 Ext. 7490

TEXAS DIABETES COUNCIL

TEXAS Department of State Health Services

Stock No. 10-22A 08/2005

DELE A SUS

NIÑOS

UN EMPIEZO SALUDABLE

Texas Diabetes Council

La buena salud de sus niños depende de usted

La buena salud empieza en la niñez. Los niños que aprenden a comer alimentos nutritivos cuando son pequeños y que aprenden a disfrutar el ejercicio son más probables a quedarse con estos buenos hábitos. Comer en forma saludable y ser activos les ayudará a mantener un peso sano. Esto le puede ayudar a prevenir el desarrollo de diabetes tipo 2.

Es importante comenzar a enseñar hábitos saludables a los tres años.

¡Aliméntense bien!

Los niños necesitan el tipo adecuado de alimentos en las cantidades adecuadas. Los niños más pequeños necesitan comer porciones pequeñas. Se recomienda una cucharada de cada alimento por cada año de edad. Para los niños en edad preescolar, una porción varía de 3 cucharadas (un poco más de 1/8 de taza) a 5 cucharadas (alrededor de 1/3 de taza) de alimentos sólidos y de 4 a 6 onzas de líquidos (entre 1/2 a 3/4 de taza).

Alimentos saludables para las comidas y los bocadillos

Al preparar el desayuno, la comida o la cena de los niños preescolares, seleccione alimentos que también sean buenos para usted, como panes y galletas integrales, arroz integral, avena, pasta, yogur o queso bajo en grasa o leche descremada o con menos grasa. Las opciones saludables de proteína son huevos, pollo, carnes con poca grasa, atún y frijoles refritos (sin manteca o grasa). También incluya trocitos pequeños de frutas y verduras frescas o congeladas, pero no olvide que los trozos duros y crudos representan un peligro de ahogarse para los niños menores de cuatro años.

CONSEJO DE COMPRA:
Algunos padres compran bolsas de frutas o verduras congeladas que permiten preparar sólo lo necesario para cada comida.

Para hacer botanas fáciles de preparar que les gustarán a sus hijos, intente lo siguiente:

- **Crema de cacahuate en pan tostado integral.**
- **Brócoli en "arbolitos" servido con aderezo bajo en grasa.**
- **Cubos de queso bajos en grasa.**
- **Rebanadas de manzanas o plátano untados con crema de cacahuate o yogur bajo en grasa.**
- **Fruta fresca en trozos mezclada con requesón.**
- **Yogur sabor a frutas untado entre dos galletas graham y congelado para hacer un sándwich de yogur.**
- **Licuado de plátano congelado, con un poco de jugo de fruta (añada yogur congelado o leche para obtener proteína y calcio) en la licuadora.**
- **Quesadilla hecha con queso bajo en grasa entre dos tortillas de maíz calentadas hasta que se derrita el queso. Córtelas en trozos pequeños.**
- **Huevos hervidos cortados en rebanadas.**

CONSEJOS

PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- **SEA UN BUEN EJEMPLO** Si su hijo o hija ve que usted come frutas, verduras, leche con menos grasa y carnes bajas en grasa, es más probable que él o ella también las prefiera.

Olvídese de los refrescos. Una taza de refresco regular tiene alrededor de 100 calorías sin nutrición.

- **TRES COMIDAS + DOS BOCADILLOS** Los niños necesitan comer porciones pequeñas con frecuencia. Tres comidas y dos bocadillos saludables al día mantendrán a su hijo o hija con suficiente energía y listos para jugar.
- **NO OFREZCA BOTANAS SIN NUTRICIÓN** Es menos probable que los niños prueben alimentos nuevos y coman la comida si entre las comidas toman refrescos o comen botanas saladas.
- **OLVÍDESE DE "DEJAR EL PLATO LIMPIO"** No se preocupe si su hijo o hija no se termina toda su comida.
- **SI SUS HIJOS SON PARTICULARES PARA COMER** Es normal que los niños pasen por una fase "particular" o que les gusten más algunos alimentos que otros.
- **OFREZCA LOS ALIMENTOS NUEVOS 10 VECES** A los niños no les gusta lo nuevo de inmediato. Podría tener que ofrecer un alimento nuevo 10 o más veces antes de que a un niño le guste.
- **HAGA QUE LOS MOMENTOS ESPECIALES SEAN LA RECOMPENSA** En lugar de ofrecer dulces o galletas por portarse bien, dedíquele momentos especiales juntos en los que lean, jueguen un juego o se acurruquen. USTED es la mejor recompensa para su pequeño.

Limite el tiempo que su familia ve la televisión a menos de dos horas diarias.

¡JUGA
DIVERTIDO Y

Si anima a su hijo o hija a moverse y jugar, puede enseñarle que el ejercicio puede ser una parte divertida de la vida diaria. Para los niños preescolares, el ejercicio diario puede ser algo tan sencillo como correr, trepar, marchar, saltar y brincar hasta que se cansen. Según los expertos, es mejor que los niños de tres a cinco años no se queden sentados en el mismo lugar o se acuesten por más de una hora seguida a menos que estén durmiendo.

La actividad física diaria ayuda a su hijo o hija a:

- **Desarrollar huesos y músculos fuertes**
- **Practicar las habilidades motoras básicas como saltar, correr y detenerse**
- **Aprender a jugar con los demás y seguir instrucciones**
- **Sentirse bien acerca de sí mismos**
- **Dormir mejor durante la noche**
- **Quemar las calorías excesivas**

AR ES
SALUDABLE!

Los niños preescolares necesitan por lo menos una hora de juego activo al día.

El juego: ¡en sus marcas, listos, fuera!

Son muchas las actividades físicas que usted y su hijo o hija preescolar pueden hacer juntos. Los beneficios de largo plazo les ayudarán a los dos a tener una vida más larga y saludable.

- **Vayan al parque o salgan a caminar**
- **Jueguen a imitar a animales, vaqueros, ¡cualquier cosa!**
- **Haga que su pequeño o pequeña camine con usted cuando vayan de compras. No lo deje siempre ir en el carrito de compras.**
- **Lleven a caminar al perro**
- **Practiquen a saltar y brincar**
- **Inventen un baile chistoso**
- **Corran entre los rociadores del jardín**
- **Enseñe a su hijo o hija a nadar**
- **Camine mientras su hijo o hija le acompaña en su triciclo**
- **Jueguen a aventarse una pelota grande de playa**

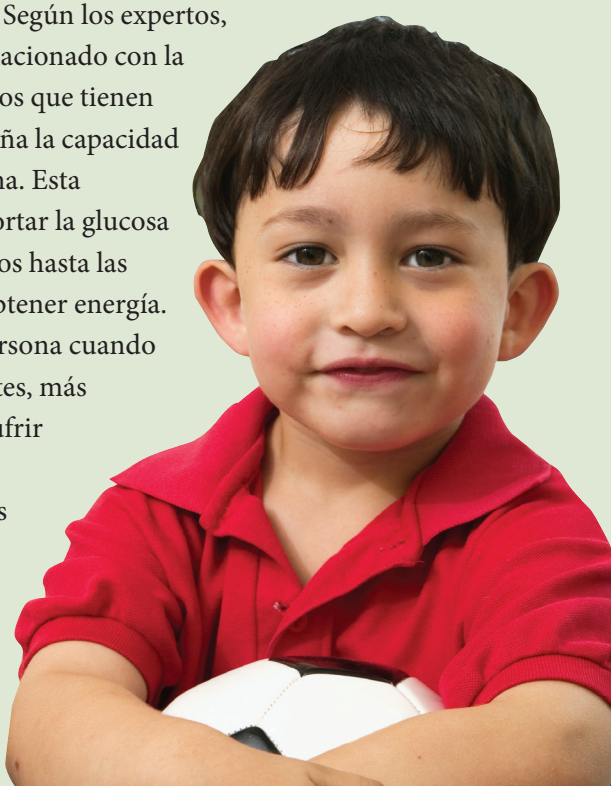
LOS NIÑOS CON SOBREPESO PUEDEN TENER GRAVES PROBLEMAS DE SALUD

Un niño o niña con sobrepeso a los seis años tiene una en cuatro probabilidades de tener sobrepeso como adulto.

Actualmente hay más niños que nunca que pesan demasiado. En Texas, uno de cada tres niños en edad escolar tiene sobrepeso. Eso significa que podría estar en riesgo de padecer graves problemas de salud, como la diabetes tipo 2. Si su hijo o hija tiene sobrepeso y sufre de problemas de respiración o le duelen las rodillas, esto podría ser por el exceso de peso.

La diabetes tipo 2 y los niños

En los últimos años, la diabetes tipo 2 se ha aumentado demasiado entre los niños y jóvenes. Según los expertos, esto está directamente relacionado con la creciente cantidad de niños que tienen sobrepeso. La diabetes daña la capacidad de producir y usar insulina. Esta hormona ayuda a transportar la glucosa (el azúcar) de los alimentos hasta las células del cuerpo para obtener energía. Entre más joven sea la persona cuando le diagnostiquen la diabetes, más probabilidad tendrá de sufrir problemas graves de los riñones, de la vista y otros problemas crónicos.



En Texas, uno de cada tres niños en edad escolar tiene sobrepeso.